Cena 60 groszy

Opłata uiszczona ryczałtem.

# GÓRKA



# MIESIĘCZNIK

MŁODZIEŻY i DZIATWY, PRZEBYWAJĄCEJ W KOLONJI LECZNICZEJ DZIECIĘCEJ IMIENIA DR-A MEDYCYNY REKTORA J. BRUDZIŃSKIEGO PRZY ZDROJU W BUSKU

ORGAN TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ GÓRKI.

ROK II. Czerwiec — Lipiec 1932 r. Nr, 6-7 (18-19)

# Powietrze, słońce i woda w życiu człowieka i spec. dziecka.

**jako dokończenie art: „O słoneczku" — rzecz wygłoszona w Lektorjum Miejskiem Dąbrowy Górniczej w czerwcu r. b.**

Człowiek jest stworzeniem, które musi żyć, poruszać się i wprost jakby pływać w codziennym naturalnym żywiole swoim, t. j. w morzu powietrza, światła i względnego ciepła, ale i bez wody obejść się nie może.

Jakże odwykliśmy, dzięki t. zw. cywilizacji, od normalnego, dostosowanego do wrodzonych wymagań ustroju ludzkiego, korzystania z powietrza, słońca i wody; toć kultura nasza doprowadziła do tego, że ciało nasze chronimy jaknajusilniej przed wpływem powietrza i słońca, zapomocą odzieży, obuwia, parasolek i szalów, kaloszy i t. p. rzeczy.

W tradycjach wszystkich kulturalnych ludów starożytnych znajdujemy wiadomości o zwyczaju używania kąpieli powietrzno-słonecznych. Widzimy tam świątynie kąpieli słonecznych, jak u Egipcjan i Greków zarządzane przez kapłanów; znane też były solaria rzymskie, ale wieki średnie — czasy najwznioślejszych niekiedy wzlotów ducha jednocześnie przy najbezwzględniej surowym stosunku do ciała i duszy człowieka były upadkiem kultu słońca. Kult taki słońca staje się możliwym i koniecznym wówczas gdy zdrowie ludu jest zagrożone, gdy wyłania się świadomość, iż jedynie ten przepotężny przyrodzony środek leczniczy, jakim jest bezpośrednia moc słoneczna, może zapobiec dalszej utracie sił żywotnych.

Po tysiącletniem zgórą zapoznawaniu pożytku kąpieli powietrzno-słonecznych, gdy z wielu innymi przesądami średniowiecza odrzucono i wstręt do nagości, widzimy nawrót ku naturze i słońcu! ubrania nosi się dniem i nocą, tem się jest mocniejszym. Świadomie i planowo jako metodę leczenia powietrzem i słońcem wprowadza pierwszy w r. 1885-ym szwajcar z pochodzenia **Anrold Rikli,** który też realizuje ją w ciągu całego swego życia w wielkim zakładzie leczniczym, opartym na zabiegach powietrzo - słoneczno - kąpielowych w Weldes, w Krainie, propagując w licznych pismach ideę swoją. Jego więc należy uważać za ojca dzisiejszej t. zw. aero-i helioterapji, czyli kuracji powietrzno-słonecznej.

Dziś już setki i tysiące nawet parków i zakładów przyrodoleczniczych

widzimy we wszystkich kulturalnych krajach Europy i Ameryki.

A my od dzieciństwa chowani w zaduchu nocnym, w również i dziennym, w nieprzewietrzonym pokoju, o szczelnie zamkniętych zimą zakitowanych często oknach; i dzieci nasze także wychowywujemy jeszcze często w podobny sposób, chroniąc je niby przed niebezpieczeństwem t. zw. „przeziębienia”, pojmowanego nierozumnie. Z samego bowiem znaczenia wyrazu „przeziębienie” wynil a jakgdyby, że zimno jest powodem choroby a więc wnioskujemy, że zimna należy się strzec. Różnie to tłomaczono sobie owo „przeziębienie”, mającego być przyczyną przyczyn, (jak się wyraża prof. Michałowicz), na skutek czego dzieci nasze, zwłaszcza te młodsze okrywamy i krępujemy czem i jak tylko się da, aż do powodującego chorobę dziecka przegrzewania organizmu, rozdelikacają dziecko czynimy go wysoce wrażliwem na wahania zewnętrznej temperatury.

Dziecko zapada na anginę, czy odrę, szkarlatynę czy inną chorobę zakaźną — i temu winno przeziębienie, choć wiadomo, że choroby te wywoływane są przez specyficzne zarazki; mogłoby więc przeziębienie być impulsem, osłabiającym ustrój dziecka, ale jeśliby i z tem się zgodzić, należy tembardziej hartować dziecko na wahania temperatury i wogóle uodparniać je na wszelkie możliwe szkodliwości.

Za naszym uczonym pedjatrą, niedawno rektorem Uniwers. Warszawskiego, prof. Kliniki Dziecięcej w Warszawie, dr. M. Michałowiczem, przytocze tylko dla ilustracji błędnego pojmowania wyrazu „przeziębienie” i przesadnaj obawy przed świeżem powietrzem przykład, zaczerpnięty przez tegoż profesora za czasów jego asystentury w Klinice Dziecięcej w Berlinie: ... „Pewnego dnia zrana u większości niemowląt stwierdzono ciepłotę wzniesioną, a jednocześnie sapanie, kichanie i pokasływania zaczęły mącić ciszę na sali przytułku. Zamiast zalecić lekarstwo, lekarz miejscowy nakazał wynieść małe na balkon na świeże powietrze i zostawić tam przez cały dzień. A było to w marcu, wobec wiosny spóźnionej. Co drugi dzień mżył kapuśniaczek, a paltot jesienny każdemu z nas zaledwie wystarczał. „Z niecierpliwością młody wówczas asystent dr. Michałowicz wyczekiwał wyniku tego zdawało się zbyt śmiałego zabiegu”. Sześciogodzinne wyziębienie nie zaszkodziło jednak dzieciom Jeszcze jeden taki dzień wylegiwania na świeżem powietrzu i umilkło kasłanie, sapanie, kichanie, a jednocześnie krzywa ciepłoty spadła do normy. A więc nie „przeziębienie” było przyczyną niezdrowia; leżenie bowiem na zimnie pogorszyłoby niewątpliwie stan zdrowia chorych pupilów zakładu!!! — Cóż tu odegrało rolę? — Czyste, świeże toć i chłodne powietrze było tym czynnikiem uzdrawiającym, nadającym organizmowi niemowlęcemu sił odpornościowych do zwalczania zarazka, powodującego nieżyt górnych dróg oddechowych niemowląt (bez użycia zwykłych środków lekarskich).

W sanatorjum naszem na Górce, w

Busku-Zdroju, staramy się nietylko latem, lecz i zimą dniem i nocą trzymać dzieci stale na wolnem powietrzu, przy oknach otwartych, lub na werandach, a pierszeństwo do użytkowania tych ostatnich mają przedewszystkiem dzieci najbardziej chore, gorączkujące, mizerniejsze i bardziej wycieńczone, gdyż pod wpływem powietrza szybko pozbywają się gorączki, nabierają apetytu i wagi i coraz lepszego wyglądu.

A oto posłuchajmy dalej, co mówi nasz prof. Michałowicz: „Człowiek dorosły oddycha przeciętnie 17 razy na minutę 24-480 razy na dobę. Dzieci oddychają częściej. Dziecko pięcioletnie oddycha przeciętnie 26 razy na minutę, — 37-440 na dobę. Dziecko roczne oddycha przeciętnie 30 razy na minutę, — 43-200 na dobę. Noworodek oddycha jeszcze częściej bo aż 44 razy na minutę, — 63-000 na dobę. Wymiana powietrza wynosi u dziecka w pierwszych tygodniach jego życia 2 litry na minutę, 120 litrów na godzinę, — 2880 litrów na dobę".

„Dzięki oddychaniu ustrój otrzymuje tlen, ów niezbędny materjał dla wszystkich czynności życiowych. Nie jest więc obojętne, czy owe 50.000 ruchów oddechowych na dobę odbędą się w warunkach prawidłowych, czy wadliwych, — czy owe 3000 litrów wchłonięte na dobę, będą składały się z zimnego a czystego, czy też z ciepłego i zepsutego powietrza. Wyobraźmy sobie, że powietrze, którem oddycha dziecko, zawiera tylko połowę tej wartości, jaką powinno zawierać, wtedy wartość owych 50000 oddechów na dobę wyniesie tylko 25.000 oddechów na dobę".

„Liczba 50.000 oddechów na dobę, jako liczba była dla nas niespodzianką. Nie zadaliśmy sobie przedtem nigdy trudu obliczenia, ile razy oddycha dziecko na dobę. Tak samo wielką niespodzianką będzie dla nas następne twierdzienie, że nietylko ważną jest sprawa, czem oddycha dziecko na jawie — jak i czem oddycha ono podczas snu. Na jawie bowiem dziecko przebywa częściowo na powietrzu, częściowo w pokoju. Pokój podczas dnia bywa wietrzony; dziecko porusza się, oddycha głębiej i t. d. W nocy podczas snu pokój nie bywa przewietrzany; dziecko leży zasłonięte od dostępu świeżego powietrza. Zwłaszcza niehygienicznie są chowane pod względem snu niemowlęta, które cierpią jeszcze pozatem z powodu nadmiernego przegrzewania".

„Nieraz, gdy patrzę na pokolenie nasze, powiada profesor, na owe zastępy neurasteników i histeryczek, na wprost niezliczoną armję przeróżnych neuropatów płci obojga, przychodzi mi na myśl, ilu z tych nieszczęśliwych dałoby się uratować dla społeczeństwa, gdybyśmy poczynając od urodzenia nie szkodzili im, nie osłabiali wskutek nieznajomości zasadniczych wymagań hygieny ich układu nerwowego".

„Jak wiadomo, dziecko śpi dużo, bardzo dużo. Tak, nowonarodzone dziecko śpi do 20-tu godzin na dobę, dziecko roczne wymaga od 14 do 15 godzin snu na dobę. Mówiąc wyraźniej, noworodek śpi 5 | 6, dzię-

cko roczne mniej więcej 3 | 5 swego życia.

...„Ważną sprawą jest spanie dzieci na świeżem powietrzu", woła prof. Michałowicz... „Sen człowieka nie jest bowiem bynajmiej stanem biernym. Podczas snu czynność jednych narządów ogranicza się do minimum, czynność innych trwa dalej, w zwolnionem lub wzmożonem tempie."

„Zrozumieli to pierwsi lekarze w uzdrowiskach; nie marnują czasu i nakazują swym chorym spać przy otwartych oknach. Każdy z chorych zyskuje tym sposobem conajmniej 8 godzin klimatycznego leczenia na dobę. Mówiąc innemi słowy chory, który przyjechał na 3 miesiące leczenia, zyskuje śpiąc przy otwartych oknach drugie trzy miesiące pobytu na powietrzu. Skutki spania na świeżem powietrzu są jak poucza nas doświadczenie codzienne, zbawienne, sama technika tego jest zazwyczaj prosta. Dlategoż więc nie stosujemy tego sposobu? Tylko dlatego" — powiada wreszcie prof. Michałowicz, z czem i my najbardziej się godzimy — „że nikt nie zajął się dość energicznie spopularyzowaniem powyższej idei — nie zaagitował społeczeństwa." —

Inny znów z propagatorów kąpieli powietrzno-słonecznych jakże słusznie woła o przystęp powietrza do ciała, tak nam potrzebnego wciąż „bo przecież człowiek urodził się jako stworzenie przeznaczone do istnienia wśród powietrza! Jak skóra i narządy tworów żyjących w wodzie odpowiednio do tego otoczenia zastosowane, tak znowu skóra człowieka stosuje się do otaczających ją fal powietrza i słońca. W powietrzu słonecznem żyjemy i niem żyjemy — o tem należy pamiętać, a uniknie się niedomagań wielu i chorób, a także mylnych sposobów leczenia.

Na tem miejscu słów parę wyjaśnienia, celem zupełnego wzajemnego poruzumiewania się:

Należy ściśle rozróżniać takie nazwy i terminy, jak werandowanie (leżakowanie), kąpiele powietrzno-słoneczne i wreszcie kąpiele słoneczne, identyfikowane z wyrazam „słońcowanie", które to wyrażenie zamieniłbym chętniej „nasłonecznianiem", niż używane również często „naświetlanie" słońcem (gdyż działa tu jak wiadomo nietylko światło, lecz ciepło i chemiczne własności i inne promieni słonecznych).

Leżakowanie albo werandowanie ma miejsce wtedy, gdy osobnik wzgl. dziecko, okryte jeśli to zimą dobrze okryte kocami, pierzyną czy futrem, przebywa w pozycji najczęściej leżącej na wolnem powietrzu, latem ale i zimą, oczywiście w dni pogodne, ciche i bezdżdżyste.

Jeżeli osobnik w stroju adamowym, z opaską jedynie kąpielową, chodzi lub biega, jak to bywa z dzieckiem, po wolnem powietrzu, pełnem słońca, a jeżeli już zahartowane i w dni pochmurne dżdżyste i zimne — to mówimy, iż mamy tu do czynienia z kąpielami powietrznemi wzgl. powietrzno-słonecznemi.

W końcu, kąpiel słoneczna, słońcowanie wzgl. nasłonecznianie ma

miejsce wówczas, gdy ustrój nasz wystawianym jest nietylko na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (gdy słońce operuje bez przeszkód) na nagie nasze ciało, ale działanie słońca jest intensywniejsze przez to, że nasłoneczniany promieniami słonecznemi osobnik z odsłoniętą skórą pozostaje bez ruchu, w pozycji zazwyczaj leżącej.

Dla zrozumienia doniosłości działania kąpieli powietrzno-słonecznych musimy przyjrzyć się nieco bliżej skórze, na którą w pierwszym rzędzie kąpiele te oddziaływują. (Podajemy w|g opisu jednego z lekarzy popularatyrów).

Skóra ludzka jest cudownie złożonym, żyjącym organem, posiadającym dla ciała naszego ogromne znaczenie. Jeżeli ukłujemy skórę szpilką, to nas zaboli: jeżeli zatniemy ją, zaczyna krwawić. Z tego więc widzimy, że skóra zawiera nerwy i naczynia krwionośne, a wiadomo że pozatem wydziela pot i tłuszcz; wdecha również tlen i wydecha kwas węglowy, spełniając nadto cały szereg innych jeszcze funkcyj, mniej lub więcej już poznanych (np. perspiratio insensibilis — parowanie albo i wcale jeszcze niezbadanych (wydzielanie wewnętrzne, rola barwika?). Pomijam na tem miejscu bardzo misterną budowę anatomo-histologiczną skóry, dającą się z łatwością poznawać, ale już przy pomocy powiększających szkieł przyrządu, zwanego mikroskopem czyli drobnowidzem, a powtórzę za innymi, że w niej założone są np. drobniutkie kłębuszki, z których wychodzą delikatne włókna nerwowe, przenikają potem do tkanki podskórnej, gdzie łączą się wzajemnie w coraz grubsze włókna, wreszcie w całe nici-wiązki i sploty nerwów rozmieszczonych już po całem naszem ciele, z głównem ich siedliskiem w ośrodkach mózgu i w innych miejscach naszego układu nerwowego. Żyły zaś i tętnice z krwią żylną i tętniczą przedstawiają się w skórze w postaci naczyń włoskowatych, zakończonych także małemi o innej oczywiście budowie, podobnej do budowy kłębków naczyniowych w nerkach. Delikatne naczyńka krwionośne oplatają misternie zbudowane gruczoły potowe, jakie wydzielają rozmaite stałe ciała chemiczne, upadabniając się przeto do nerek, wydzielających jak wiadomo mocz; skóra także na podobieństwo płuc wdycha tlen i wydycha kwas węglowy oraz wydziela wodę przez parowanie. Jeszcze inne gruczoły znajdują się w skórze mianowicie gruczoły tłuszczowe, wydzielające tłustą masę i znajdują się one zawsze w sąsiedztwie delikatnych włosów.— Od korzeni włosów biegną małe wiązki mięśni ku powierzchni skóry, kurcząc się pod działaniem zimna, wskutek obawy lub przestrachu, i powodując „gęsią skórkę".— Pod warstwą skóry znajdują się kuleczki tłuszcu, nadające jej miękkość i wraz z włóknami elastycznemi — elastyczność. Gdy teraz wyobrazimy sobie, że wszystkie te części składowe znajdują się w skórze miljonami, to pojmiemy z łatwością, jak ważnym organem czynnościowym jest skóra.

Jest jeszcze jedna osobliwa cecha

skóry, obok wielu innych, to zdolność tworzenia się w niej t. zw. pigmentu, barwnika, nadającego skórze zabarwienie, poczynające się od prabiałego, a kończące się na oliwkowem, bronzowem i ciemnem i wprost czarnem, iak to ma miejsce u murzynów. — Rola tego barwnika coraz bardziej w nauce naszej jest przedmiotem zastanawiania się i badania a w sierpniu r. bież. stanowi nawet jeden z głównych tematów naukowych Międzynarodowego Zjazdu w Kopenhadze, poświęconego światłolecznictwu.— (Pod nazwą światłolecznictwa należy zrozumieć leczenie słońcem i światłem sztucznem.)

Różnica poglądów ludzi nauki na pochodzenie rolę i znaczenie barwnika skóry dla oganizmu ludzkiego każe być oględnym w bezkrytycznym często zbyt gwałtownym sposobie opalania się. Zrozumiałem się to stanie tymbardziej, gdy się wie, że opalanie się skóry, czyli obfite wytwarzanie się w niej barwnika poprzedzanem bywa mniej lub więcej obfitym dopływem zwewnątrz, od narządów w e w n ę t r z n y c h ku skórze — krwi, z krwi bowiem z jej hemaglobiny wytwarza się melanina — ów barwnik naszej skóry.

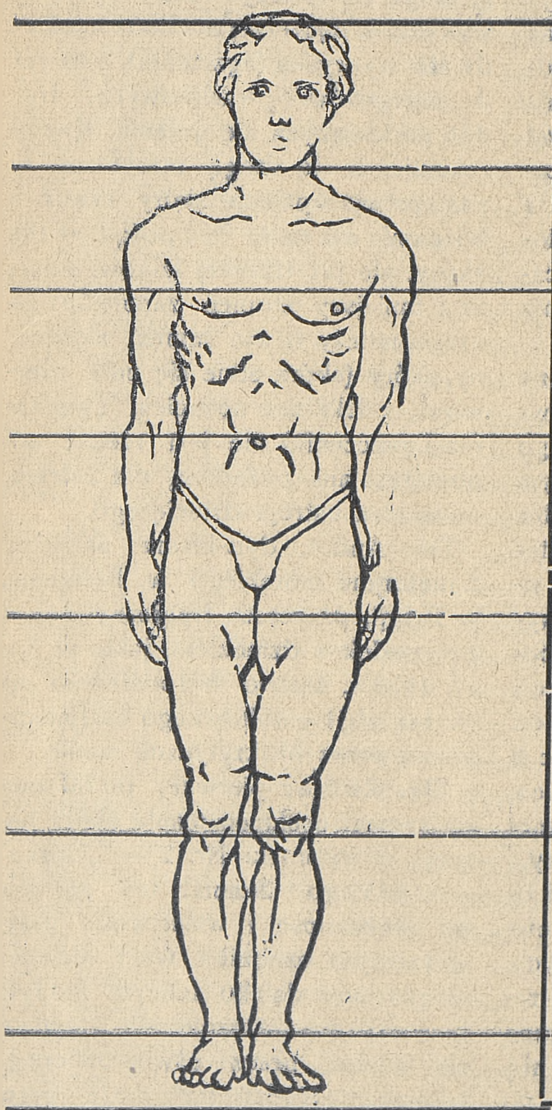
Skóra stanowi niezależnie od ochrony, jakiej udziela organom wewnętrznym od wpływów zewnętrznych, przedewszystkiem ważny środek regulowania krwi. Pod wpływem rozgrzania, tętnice skóry rozszerzją się, krew napływa w większej ilości do skóry, wskutek czego staje się ona bogatszą w krew i ulega zaczerwienieniu. Jeśli zadziałanie np. omawianych przez nas promieni słonecznych jest zbyt silne czy zbyt długie, skóra reaguje wtedy wyraźnie zapalnem już rozszerzeniem naczyń krwionośnych: skóra oprócz zaczerwienienia się nabrzmiewa, swędzi, piecze i boli; mogą się tworzyć różne wysypki, wykwity i pęcherze; dochodzi niekiedy do wyprysku (egzematu), a nawet do przejawów zgorzelinowych, trudno poddających się gojeniu. Każdy rozumie, że tą drogą otrzymane w następstwie opalenie skóry. często z bliznami, nie może być pożądane dla skóry, ale już trudniej laikowi pojąć, że i mniejszy stopień zapalenia do czego należy t. zw. rumień słoneczny skóry (skóra staje się cała czerwoną, z lekkiem uczuciem swędzenia i pieczenia) nie jest rzeczą ani obojętną, ani pożądaną dla ustroju, zwłaszcza ustroju dziecięcego.

Dr. André, dyr.-lekarz naczelny Sanatorjum morskiego w Breedene, w Belgji, przytacza tragiczny nawet przypadek z dzieckiem, jakie w lipcu 1914 r. zmarło bezpośrednio na skutek zbyt gwałtownego nasłoneczniania przez bezkrytyczną matkę.

**Dr. Rollier** pierwszy podał znany szemat nasłoneczniania skóry naszej. P. rysunek: Nr. 2 — „Górka" z r. 1932-go. Szemat ten zależnie od okoliczności i właściwości indywidualnych osobnika, wzgl. dziecka ulegać musi daleko idącym modyfikacjom, łatwo stosunkowo dającym się ustalać przez uświadomionego lekarza, nietrudno też może przez wczuwającą się intuicyjnie matkę czy opiekunkę dziecka, ale już trudniej,

## Stopniowanie nasłoneczniania w|g Dr. Rolliera.

**(Rysunek do artykułu „O SŁONECZKU")**



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | 5' |
| | | | | 5' | 10' |
| | | | 5' | 10' | 15' |
| | | 5' | 10' | 15' | 20' |
| | 5' | 10' | 15' | 20' | 25' |
| 5' | 10' | 15' | 20' | 25' | 30' |

minuty (')

gdy ktoś będzie chciał iść ślepo za tym czy innym szablonem nasłoneczniania.

Toć wiadomo, że szemat d-ra Rollier'a ustalonym został dla górskiego słońca w wysokich górach Leysin w Szwajcarji, a już we Francji np. w Berck-Sur-Mer i w Belgji, np. pod Ostendą — inne warunki działania słonecznego wymagają innych nieco szematów. I my też śmiało odbiegamy od szematu d-ra Rollier'a aczkolwiek nie zaszkodzimy napewno dziecku, poddanemu przez nas bezpośredniemu działaniu promieni słonecznych, jeśli ostrożni pójdziemy śladem zasadniczej wytycznej d-ra Rollier'a: nasłoneczniać stopniowo i powoli.

U nas, na Górce, zwłaszcza wiosną po dość długiej, mniej niż w górach słonecznej zimie, rozpoczynamy nasłonecznianie naszych dzieci sanatoryjnych bardzo ostrożnie, tzymając się wprawdzie na samym tylko początku metody d-ra Rollier'a. Również już w lecie, u dzieci słabszych, do nas skierowanych, po okresie aklimatyzacji ich do naszych warunków atmosferycznych, nasłoneczniamy je stopniowo i powoli, rozpoczynając od nóżek, i z każdym dniem, w tempie tylko często przyśpieszonem, odsłaniamy szybciej, niż u Rollier, całe ciało, wystawiając dzieci nasze następnie na 1 do 2-ch godzin przed południem i dzugie tyle albo i więcej po południu Po takiej słonecznej kąpieli nacieramy skórę zwilżonem wodą płótnem, przestrzegając przed smarowaniem skóry dziecka, gdy tego nie zachodzi specjalna potrzeba, wazeliną lub innym tłuszczem, a co jest zrozumiałem ze względu na konieczność zachowania skóry w czystości.

Jeżelim pokrótce wspomniał tu o jednym z najważniejszych stosowana Górce zabiegów przyrodo-leczniczych, to by nawiązać do tych rad praktycznych. jakiebym chciał na tem miejscu udzielić rodzicom i opiekunom dzieci naszych, zarówno wyjeżdżających z miasta na wieś, na lato, jak może bardziej jeszcze dola tych biednych dzieci, które będą zmuszone do pozostawania w mieście.

Radzę przeto usilnie, aby poza zupełnie lekkiem ubraniem, ograniczonem do przepaski czy krótkiego kostjumu kąpielowego dzieci nasze brały prawdziwe kąpiele słoneczne czy to na trawie, czy na piasku, czy wreszcie na desce, słomie lub sianie, możliwie codziennie, przed i popołudniu. Rozpoczynać proszę leżenie na słońcu z początku w godzinach rannych stopniowo, poczynając od nóg i od paru minut, z każdym dniem coraz śmielej i więcej ciała wystawiając (np. według zasad Rollier'a) na działanie promieni słonecznych i coraz dłużej a kończąc na 1/2 godzinnem każdorazowo nasłonecznianiu powierzchn przedniej i tyleż potem tylnej, razem przeto godzinę do południa i drugą popołudniu. Nie nasłoneczniać już przed samym posiłkiem, zwłaszcza przed obiadem musi być z 1/2 godzinny odstęp, a po obiedzie conajmniej 1-o godzinny do 2-ch nawet godzin. W miarę jak organizm oswoja się już ze słońcem, skóra nie reaguje

zbyt silnie zaczerwienieniem (niema później ani swędzenia, ani szczególnie pieczenia i bólu wskutek zapalenia, będącego już wyrazem rumienia słonecznego, skóra opala się coraz więcej, nasłoneczniać można silniejszemi promieniami słońca, czyli w godzinach przedpołudniowych późniejszych, 10 do 11, wzgl. do $11^{1/2}$ przed południem, kiedy promienie jako bardziej prostopadłe działają intensywniej, a popołudniu rozpoczynając już choćby od godz. 2-ej czy 3-ej. Nacieranie ciała nagrzanego słońcem płótnem zwilżenem wodą zimną sprawia zazwyczaj miłe orzerzwiające uczucie, no i hartuje skórę Oczy dziecka chronić należy przed jaskrawem światłem słońca daszkiem lekkiego nakrycia głewy lub szklami ciemnemi.

Osobiście jestem zapatrywania, że jak każdy bodziec leczniczy, a za taki uważać należy najbardziej omawiane nasłonecznianie skóry naszej, i ten winien być stosowany z przerwami, które zresztą będą już bezwzględnie wskazane tam, gdzie wystąpi zapalny rumień słoneczny skóry, podniesienie się ciepłoty ciała, rozdrażnienie dziecka, bezsenność, upośledzenie apetytu, a co za tem wkrótce idzie i ubytek na wadze, oraz tam, gdzie dziecko zagrożone jest gruźlicą czy innem schorzeniem i wręcz występuje wyraźne nasilenie objawów chorobowych. Sama natura idzie pod tym względem nam na rękę, bo występujące w lecie dni zachmurzone i deszcze zmuszają nas bezwiednie do takich przerw-wypoczynków od słońca.

Słońce — to potężny środek leczniczy, ale trzeba umieć z niem postępować i być ostrożnym, gdyż działając silnie może zadziałać niezwykle dodatnio na nasze zdrowie i tak też działa zawsze, gdy umiejętnie jest stosowane, lecz z drugiej strony wywołuje chorobę a nawet śmierć, jakeśmy widzieli w przypadku opisanym przez dr. André, gdy się postępuje nierozważnie i zbyt śmiało.

Niemowlęta i dzieci najmłodsze nie należy nasłoneczniać bez wiedzy i bez wskazówek lekarza!

Rola słońca powszechnie już zaczyna być znaną zwłaszcza w leczeniu gruźlicy pozapłucnej, t. zw. chirurgicznej stawów, kości. gruczołów, skóry i innych narządów. Niedawnejednakże są czasy, gdy nawet my lekarze byliśmy mniemania, że np. gruźlicze schorzenia stawów i kości można jedynie leczyć u głośnego dr. Rollier w Swajcarji lub we Francji w słynnem na cały świat Berck-Sur-Mer.

Dziś już prawie wszyscy wiemy, że gruźlicę pozapłucną można i należy leczyć w naszym klimacie naszem słońcem. I my w Polsca widzimy już „cuda" podobne do Leysin'owskich, bylebyśmy się prędzej i lepiej nauczyli to słońce w Polsce wyzyskiwać.

Stwierdzono też statystycznie, że wyniki lecznicze gruźlicy pozapłucnej, o której właśnie wspominam, w Anglji i w Niemczech np. w Hochenlychen za Berlinem, nie ustępują szwajcarskim czy włoskim.

Ogólnie stało się już znanem i uznanem to, że gruźlicę pozapłucną stawów i kości,należy leczyć właśnie na miejscu, w kraju rodzinnym, dą-

żąc jedynie do tego, aby w długim, często paroletnim okresie leczenia zmieniać dziecku bodźce przyrodolecznicze, a więc zmieniając podobnie chorym dzieciom klimat lądowy nizimy na górski czy morski i odwrotnie — wraz z właściwymi tym miejscowościom bodźcami leczniczemi.

Trzecim czynnikiem przyrodo-leczniczym, działającym na ustrój ludzki, jest woda. Woda jest bodźcem mniej silnym, niż słoneczko, o tyle wszakże dla nas cennym, że podobnie jak powietrzem rozporządzać nią możemy w celach zdrowotnych i leczniczych przez cały rok, z czego jednakże podobnie jak z powietrza i słońca nie umiemy zwykle korzystać należycie. — Woda jako środek leczniczy była popularną oddawna. W ostatnich czasach do jej rozpowszechnienia przyczynili się Priesznitz w Gräffenbergu i Kneipp w Wärishofen. Błędem wszakże tych nowatorów było to, że zbyt jednostronnie stosowali swoje zabiegi wodolecznicze, mało znając organizm ludzki.

Aby ocenić działanie wody na ustrój ludzki, należy znów podkreślić rolę skóry dla całego organizmu. Jeżeli np. wskutek oziębienia skóry większa część krwi zostanie z niej wyparta, to spływa ona do wnętrza, wkrótce wszakże wraca ponownie do skóry. Pod wpływem rozgrzania tętnice krwionośne się rozszerzają, krew przypływa w większej ilości do skóry, wskutek czego skóra ulega zaczerwienieniu (nie dochodzącemu wszakże jak przy promieniach słonecznych może się to zdarzyć do zapalnego rumienia). W ten sposób można przez działanie na przemian ciepła i zimna jedynie na skórę wywierać wpływ na ubieg krwi w całem ciele, jako też na jej zawartość w organach wewnętrzych. A przez systematyczne ćwiczenia wzgl. wprawianie w żywy ruch naczyń skórnych można oswajać ustrój ze zmianami zewnętrznej temperatury — a więc hartować ustrój na wahania temperatury powietrza.

Najosobliwszym atoli składnikiem skóry są włókna nerwowe, o których wspominałem na początku. Dzięki im to skóra staje na poziomie zmysłu, narówni z okiem i uchem.

Stan nasze duszy, świadomość, zależy w znacznym stopniu od ilości wrażeń, odbieranych z zewnątrz przy pomocy zmysłów i doprowadzanych do mózgu. Przy niezliczonem mnóstwie nerwów, rozsianych po całej skórze, nie może nas zgłoła dziwić, że i te wrażenia, które przy jej pomocy do mózgu docierają (ciepło, zimno, ból i t. p.) wywierają wpływ na nasz ustrój.

Skóra stanowi przeto nietylko ochronę dla narządów wewnętrznych, ale jest środkiem do regulowania obiegu krwi, przemiany materji, temperatury ciała, do uwalniania organizmu od wykonanych przez siebie substancyj szkodliwych, trujących wreszcie obok innych naszych zmysłów środkiem wywierania wpływu na stan naszej duszy i naszego nastroju.

To też na temat działania wody na ustrój możnaby mówić dużo i z tego punktu widzenia. Czas i zakres

dzisiejszego przemówienia skłaniają mnie do zwrócenia tylko uwagi słuchaczy na praktyczne stosowanie wody w życiu dziecka.

A więc przedewszystkiem utrzymanie ciała wzgl. tak ważnego jakeśmy słyszeli narządu, jakim jest skóra, w czystości zapomocą częstych hygienicznych kąpieli posiada dla zdrowia i życia dziecka pierwszorzędne znaczenie, bo wtedy wszystkie czynności skóry odbywają się sprawniej i normalniej.

Za pomocą wody, jak też wynika z powiedzianego, możemy hartować dziecko, ale przy tem hartowaniu należy szczególnie u dzieci postępować rozważnie, właśnie ze względu na ich wrażliwy układ nerwowy: obmywać dziecko musimy tylko taką wodą, jaka jest dlań przyjemna, poczynając obmywanie od wody letniej, o temperaturze znoszonej mile przez dziecko, a z dniem każdym względnie co parę dni obniżając temperaturę wody używanej o 1/2 stopnia, przyczem każdorazowa „gęsia skórka" czy uczucie zimna i dreszczyków jest wskazówką, żeby nie obniżać tej temperatury narazie dalej. Obmywania te należy dokonywać u dzieci raczej zrana, zawsze po dobrze przespanej nocy.

Z oblewaniami zimną wodą i kąpielami na wolnem powietrzu należy być ostrożnym u dzieci słabowitych i bardzo małych, zaś u starszych należy pilnować, by nie nadużywały w lecie tak ulubionych przez nie kąpieli rzecznych czy morskich, mogących łatwo wyczerpywać ustrój dziecięcy z następczem upośledzeniem łaknienia i utratą wagi.

Słów parę, skoro mowa o leczniczem działaniu wody, o kąpielach solankowych, sztucznych i mineralnych u dzieci. Stosowane być one powinny nietylko u dzieci, dotkniętych wyraźnemi już schorzeniami przewlekłemi, takiemi jak skrofuloza, krzywica i wiele innych, lecz także wogóle u dzieci, często pozornie zdrowych, lecz słabowitych, zagrożonych jednem z wymienionych schorzeń. Kąpiele takie należą do umiarkowanych bodźców leczniczych, są też ulubionym zabiegiem matek, powszechnie stosowanym, lecz także często zupełnie bezkrytycznie. Kąpiele — same przez się bodziec łagodny, zastosowane u dziecka zabardzo słabego, nieodżywianego, zbyt często i zbyt długo, bywają powodem, jak to wielokrotnie stwierdzałem, braku łaknienia, osłabienia i utraty wagi u dzieci kąpanych właśnie często i w Rabce nawet, drogo płaconej, co oczekiwanego zdrowia wskutek tego dziecku nie dawała. Stąd wniosek: dziecko należy kąpać pod nadzorem lekarza; należy też wtedy dziecko ograniczać w ruchu, po kąpieli każąc z godzinkę poleżyć, baczyć trzeba na humor dziecka i na jego łaknienie, a kontrolować koniecznie też wagę co 1-2 tygodnie w czasie kuracji kąpielowej. My na Górce stosujemy podobne kuracje kąpielowe u dzieci sanatoryjnych nawet 3 do 4 razy w ciągu roku, otrzymując zawsze pomyślny, pożądany wynik. W lecie zaś, u dzieci, przyjeżdżających do nas na letni sezon, stosujemy oprócz kąpieli w zakładzie zdro-

jowym te same kąpiele mineralne, siarczano-słone, w basenie, na wolnem powietrzu, z zaimprowizowaną plażą piaszczystą.

Ogromne znaczenie posiada kąpiel morska lub rzeczna w połączeniu z plażą morską i rzeczną, ale i także że ma dużo do powiedzenia lekarz z jego bezpośrednim nadzorem, gdyż przyłącza się do tego najpotężniejszy jeszcze czynnik — słońce.

Te trzy czynniki: powietrze, słońce i woda winny też znaleźć zastosowanie powszechne u dzieci naszych!

To też, kto nie poruszy tej sprawy, każdy woła, jak prof. Michałowicz i my lekarze, prowadzacy uzdrowiska dziecięce, że jeżeli nie stosuje się **ogólnie** omawianej kuracji przyrodoleczniczej u dzieci, których jak wiadomo mamy setki tysięcy słabych i chorych, to jedynie dlatego, że nikt nie zajął się dość energicznie spopularyzowaniem idei, nie zaagitował społeczeństwa.

Niechże choć to dzisiejsze przemówienie będzie zachętą i bodźcem do rozpoczęcia omówionej sprawy przez tych, co przejęci miłością rozumną a prawdziwie głęboką do dziecka, zechcą uczynić właśnie w dzisiejszych i dla dziecka polskiego ciężkich czasach kryzysu gospodarczego poważniejszy i śmielszy, niekosztowny a tak mało stosowany dotychczas krok w kierunku możliwie lepszego wykorzystania przyrodzonych sił natury, jakiemi są obok oczywiście niezbędnego posiłku

powietrze, słońce i woda! —.

**Sz. St.**

**ZAPISUJCIE SIĘ DO TOW. PRZYJACIÓŁ GÓRKI.**
**Składka roczna tylko zł. 6.— (miesięcznie 50 gr.)**
**P. K. O. Nr. 21.330. —**

# O waszych, belgijskich towarzyszach.

W Breedene, niedaleko Ostendy, jednej z najsłynniejszych plaż Belgji, tuż nad samym brzegiem morza wznosi się wielkie sanatorjum imienia Roger de Grimberghe, przeznaczone dla 160 dzieci, chorych na gruźlicę pozapłucną. Jest to jedyne uzdrowisko tego typu w Belgji, nic więc dziwnego, że wszystkie miejsca są stale zajęte i całe stosy podań o przyjęcie czekają w szafach kancelarji na swoją kolejkę. Dzięki zaś niskim opłatom za leczenie, sanatorjum to jest dostępne dla najszerszych warstw ludności.

Na białych salach sanatorjum rozbrzmiewają różne narzecza belgijskie: flamandzki, francuski i śpiewny waloński, leżą tu bowiem dzieci z różnych okolic Belgji, a nie brak też cudzoziemców Francuzów, Niemców i Polaków.

Dzieci przebywają w sanatorjum aż do samego wyzdrowienia, są więc

wśród nich i takie, które spędzają tu, pięć sześć, a nawet więcej lat swego życia. Zdrowsze chodzą w aparatach, gorsetach celuloidowych, wyrabianych w Sana (jak nazywają tu popularnie w skrócie Sanatorjum), lub o kulach. Inne leżą stale w gipsach lub na wyciągach. Tylko łóżeczek gipsowych dla chorych na gruźlicę kręgosłupa zupełnie tu nie stosują. Dzieci, dotknięte tem cierpieniem, leżą stale na brzuszku, z małą klinową podpórką drewnianą pod klatką piersiową. Leczenie takie jest traktowane, jako przygotowanie do zabiegu operacyjnego, gdyż wszystkie niemal dzieci chore na gruźlicę kręgosłupa są operowane w 2 lub 3 roku cierpienia.

Główną rolę w leczeniu odgrywa tu, jak zresztą wszędzie w przypadkach gruźlicy pozapłucnej — słońce i powietrze. To też dzieci werandują niemal po całych dniach na pięknych i celowo urządzonych tarasach, wystawionych na południe. Tarasy te są napół kryte, pozwalają więc na stosowanie kąpieli powietrzno-słonecznych na odkrytych częściach werandy, oraz tylko powietrznych w części pokrytej dachem.

Morze zasłonięte pasem nadbrzeżnych diun, daje znać o sobie głuchym nieustannym pomrukiem, a wiatry północne przynoszą ostrą ożywczą woń głębin.

Dzieci zdrowsze zażywają dobrodziejstw kąpieli powietrznych i słonecznych wprost na plaży. Co rano w kierunku wybrzeża wyrusza dziwny orszak. Mały osioł - Kongo - nazwany tak na pamiątkę dalekich afrykańskich kolonji (z których każdy Belg jest tak dumny) ciągnie 2 wózki z choremi dziećmi, napół leżącemi, napół siedzącemi. Obok drepczą po piasku mali rekonwalenseci w granatowych pelerynkach i beretach. Skóra ciemna, opalona, oczy błyszczące radością, mimo, że gorsety i aparaty wymownie świadczą o przebytych cierpieniach, często niezupełnie jeszcze wygasłych. Za chwilę po przebyciu ostatniego wzgórza nadbrzeżnego piasku powita tą kawalkadę morze i złoży u małych dziecięcych nóg daninę z drobnych muszelek i krabów.

Dzieci w Sanatorjum w Breedene nie mają szkoły ani systematycznych lekcji. Najmłodsze uczą się z nauczycielką początków czytania i pisania, a także rysują i śpiewają. Starsi chłopcy zajmują się introligatorstwem. Dziewczęta pomagają przy szykowaniu materjałów opatrunkowych, zwijają bandaże, krają gazę na drobne płatki, robią tampony. Wszystkie starsze dzieci w Sanatorjum dużo czytają, a bibljotekę mają ładną i bogatą. Wielką namiętnością dzieci w Sana jest kolekcjonowanie znaczków pocztowych i trzeba przyznać, że niektóre zbiory marek z różnych części świata są bardzo ciekawe.

Raz na miesiąc, a czasami i częściej odbywają się przedstawienia kinematograficzne. Aparat jest własnością Sanatorjum, a filmy wynajmuje się w odpowiednich przedsiębiorstwach. Łóżka ze wszystkich sal wędrują wtedy do największej sali chłopców i seans się zaczyna. Tylko dzieci z izolacji, (trwającej 2 tygodnie

po przybyciu do uzdrowiska) nie biorą udziału w tych wspólnych rozrywkach.

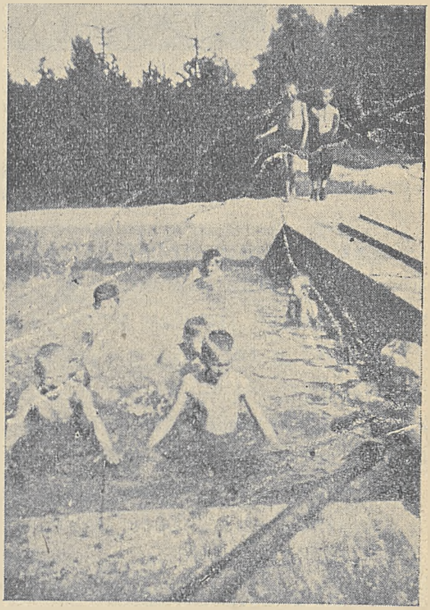
Bardzo uroczyście i wesoło obchodzi się w Sana święto Św. Mikołaja i Ostatki. Z białych łóżeczek znikakają wtedy chore Janki, Luizy i Piotrusie, a pojawiają się na nich karzełki, cyganie, niedźwiedzie i dobre wróżki w pomysłowych bibułkowych strojach, przeważnie własnoręcznie zrobionych. Gwar i śmiechy rozbrzmiewające na salach, każe zapominać o tem, że się jest w przybytku cierpienia i niedoli.

Odwiedziny rodziców w Sana dozwolone są tylko raz na miesiąc. Wszystkie słodycze i zabawki przywiezione przez nich dla swych dzieci wędrują do wspólnej szafy i są następnie rozdzielane między wszystkich małych pacjentów. Jest to zwyczaj bardzo dobry, gdyż w ten sposób nawet najuboższe dzieci nie są pozbawione cukierków i zabawek.

Wypisywanie zdrowych dzieci z Sanatorjum i ich odjazd do domów odbywa się również w określony dzień, raz na miesiąc. Zdarzają się przytem sceny wzruszające, kiedy dziecko opuszcza Sana z żalem i łzami. Przez kilka lat pobytu zdążyło się już przywiązać do swych towarzyszy na sali, do lekarzy i pielęgniarek, do morza wreszcie, szumiącego niezmordowanie za jasnym pasmem diun. Zapomniało o cierpieniach przy operacji, o bolesnych opatrunkach, o wszystkich łzach wylanych, wyjeżdża zdrowe, zdolne do normalnego życia, ze wspomnieniami dobrych i jasnych dni w Sana.

Opieka społeczna i pokrewne instytucje, skierowywujące dziecko do Uzdrowiska im. Roger Grimberghe w Breedene, nie ograniczają zgóry czasu przeznaczonego na leczenie chorego, ale umożliwiają jego pobyt w Sanatorjum, aż do chwili zupełnego wyzdrowienia. Jest to jedyne racjonalne ujęcie sprawy leczenia dziecka, dotkniętego gruźlicą kostną, godne naśladowania na naszym polskim terenie.

**Dr. R.**



**Kąpiele siarczane na Górce w otwartym basenie.**

**Zdrowe dziecko — to przyszłość narodu i świata. Złóż najdrobniejszą ofiarę na fundusz leczenia dziecka.**

Kolonja morska w Hallerowie
(1930 r.)



W morzu...

# Zjazd nauczycielski na Górce.

Poraz pierwszy może w Polsce odrodzonej obradowano nad jedynym z nowych działów współczesnej pedagogiki a to nad wychowaniem i nauczaniem dzieci przewlekle chorych, przebywających przez czas dłuższy w uzdrowiskach.

Omawiano zagadnienia z tą sprawą związane na „Górce" która, jak stwierdzili uczestnicy pierwszego Ogólno-krajowego Zjazdu nauczycieli szkół uzdrowisk i lekarzy w tych uzdrowiskach pracujących, staje się coraz lepszym warsztatem pracy lekarskiej, wychowawczej i społecznej.

Na zjeździe były reprezentowane nieomal wszystkie istniejące na terenie Polski szkoły-uzdrowiska (różnego typu organizacyjnego, łącznie z gimnazjami) oraz szkoły na otwartem powietrzu, przy współudziale przedstawicieli Ministerstwa W. R. i O. P. Kuratorjum O. S. Krakowskiego i Warszawskiego, Związku Nauczycielstwa Polskiego, przedstawicieli opieki społecznej kilku Magistratów.

Wygłoszono osiem referatów, w których wszechstronnie omówiono pracę nad dzieckiem chorem, jak również potrzeby tego dziecka.

Referaty, jak stwierdził przedstawiciel Ministerstwa W. R. i O. P. p. Dr. St. Kopczyński stały na wysokim poziomie. W podanym w poprzednim numerze porządku dziennym wyszczególniono wszystkie tematy i nazwiska prelegentów, dodać jednak należy, że poza wymienionymi już referatami, p. Helena Jawidzy-

kówna delegatka Polskiego Komitetu Szkół na otwartem powietrzu wygłosiła referat p. t. „Szkoły — uzdrowiska i szkoły na otwartęm powietrzu zagranicą".

Prelegentka omówiła szkoły wspomnianego już typu we Włoszech, Szwajcarji, Francji, Belgji i Anglji, które przeważnie osobiście zwiedziła. Pani Jędrzejowska wygłosiła referat sprawozdawczy z rozwoju szkoły - uzdrowiska w Małkin.

Po krótkiej a rzeczowej dyskusji uchwalono szereg wniosków; jeden z najważniejszych dotyczy leczenia dziecka przewlekle chorego aż do wyzdrowienia. Powołano do życia specjalną organizację: „Koło nauczycieli i lekarzy szkół — uzdrowisk przy sekcji szkolnictwa specjalnego Związku Nauczycielstwa Polskiego". Na nowozorganizowane Koło włożono obowiązek zorganizowania następnego zjazdu w roku 1933.

Zjazd poruszył bardzo żywotne zagadnienia — sama myśl zwołania go świadczy o tem, że sprawa racjonalnego leczenia i wychowania dzieci przewlekle chorych pomimo panującego kryzysu staje się z każdym dniem aktualniejszą. Możemy dziś spokojniej patrzyć w przyszłość, gdyż społecznie postulaty Górki stopniowo realizują się, co dowodzi, że słowa rzucone Społeczeństwa od 1918 roku nie - były głosem na puszczy.

**E. K.**

**MŁODZIEŻY ZDROWA. Pamiętaj, że w Polsce mamy setki tysięcy dzieci i młodzieży chorej na gruźlicę. Z tej armji zaledwie ułamek racjonalnie leczy się. — Przeczytaj nasze pisemko, daj je swym kolegom, rodzicom i znajomym, — Uświadamiajcie ich wszystkich o konieczności powszechnego leczenia dziecka przewlekle chorego. —**

## Sprawozdanie z zakończenia roku szkolnego 1931 | 32 na Górce.

Zakończyliśmy z kolei trzeci rok szkolny. Zamknięcia liczbowe jak i samo życie dowodzi, że dziś już nie można wyobrazić sobie sanatorjum na Górce bez szkoły. Zrosła się ona z życiem i rozwojem Górki i stanowi razem z nią całość nierozerwalną. Pamiętamy jeszcze lekcje, kiedy to mapę Polski rysowano kredą — dziś kompletujemy zbiory swoje, urządzamy pracownie, gdyż pewni jesteśmy, że w życiu naszem wewnętrznem jest ono czemś tak koniecznem jak chleb powszedni.

Oddajmy głos cyfrom. W przeciągu niespełna trzyletniego istnienia naszej szkoły przeszło przez nią 584 dzieci; z tej liczby przeszło u nas do wyższych oddziałów z górą 220 dzieci.

Przy końcu b. roku szkolnego sklasyfikowano 80 dzieci z czego nie promowano zaledwie 7 t. j. 8·7%. Z zestawienia tabel sprawozdawczych lat ubiegłych z dzisiejszemi wynika, że odsetek ocen niedostatecznych stale się zmniejsza, dziś on jest cztery prawie razy mniejszy niż w szkołach typu normalnego. Dowodzi to, że dziecko przewlekle chore daleko chętniej garnie się do nauki niż dziecko zdrowe.

O pracy nauczyciela, o metodach w tym artykuliku nie wypada nam mówić.

Dodać jeszcze należy, że poważna część niepromowanych pozostaje w tym samym oddziale nie ze swej winy, a tylko dlatego że zbyt późno przyjechała do nas mając dłuższe przedtem przerwy w nauce.

Oto cyfry z zakończenia roku szkolnego.

## Wyniki klasyfikacji uczniów w dniu 28 czerwca 1932 r.

| Oddziały | Promowano w g stopni w nauce | | | | | | | | | Niepromowano nieklasyfikowano z powodu choroby | | | | | | | W dniu klasyfik. było | Nazwisko nauczyciela prowadzącego |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | b. dobry | | dobry | | dostat | | Razem promow | | Ogółem promowano | niedostat. | | nieklasyfikowan. | | Razem | | Ogółem | | |
| | ch. | dz. | ch. | dz. | ch. | dz. | ch. | dz. | | ch. | dz. | ch. | dz. | ch. | dz. | | | |
| I. | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 8 | 8 | 16 | 3 | | | | 3 | | 3 | 19 | p. Grodzicka |
| II. | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 11 | 12 | 23 | | | | | | | | 23 | p. Gurbiel |
| III. | 2 | 2 | 4 | 6 | — | 1 | 6 | 9 | 15 | | | | | | | | 15 | |
| IV. | — | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 6 | 10 | | | | | | | | 10 | |
| V. | — | — | 3 | 2 | 2 | — | 5 | 2 | 7 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 9 | p. Kuroczko |
| VI. | — | — | 1 | 1 | — | — | 1 | 1 | 2 | | | | 2 | | 2 | 2 | 4 | „ |
| Razem | 8 | 12 | 18 | 20 | 9 | 6 | 35 | 38 | 73 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 7 | 80 | |
| Ogółem | 20 | | 38 | | 15 | | 73 | | 73 | 4 | | 3 | | 7 | | 7 | — | |
| % | 25 | | 47.7 | | 18.7 | | | | | 5% | | 3.7 | | 8.7% | | 8.7 | — | |

Przez cały rok szkolny 1931 | 32 przeszło przez naszą szkołę 254 uczni. Tabela druga wyjaśnia z jakiemi stopniami uczniowie ci przechodzili w ciągu roku szkolnego do swych macierzystych szkół. Przez ręce jednego nauczyciela przechodziło przeciętnie przez rok szkolny 84 uczni, czyli liczba większa niż w dzisiejszych klasach naszych normalnych szkół.

## Ilość uczni którzy przeszli przez szkołę naszą w ciągu roku szkolnego 1931|32.

| Oddział | b. dobry | dobry | dostat | niedostat | nieklasyf. | Razem | Dzieci promow | Niepromowan. z winy choroby | Ogólna liczba dzieci w 1931/32 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. | 5 | 15 | 28 | 5 | 10 | 63 | 16 | 3 | 82 | p. Grodzicka | 82 |
| II. | 3 | 16 | 9 | 3 | — | 31 | 23 | — | 54 | p. Gurbiel | 78 |
| III. | 3 | 7 | 14 | 1 | — | 25 | 15 | — | 40 | | |
| IV. | 4 | 7 | 7 | 2 | 5 | 25 | 10 | — | 35 | p. Kuroczko | |
| V. | 1 | 5 | 9 | 2 | 3 | 20 | 7 | 2 | 29 | „ | |
| VI. | 1 | — | 7 | — | 2 | 10 | 2 | 2 | 14 | „ | |
| Razem | 17 | 50 | 74 | 13 | 20 | 174 | 73 | 7 | 254 | | |
| % | 9·3 | 28·8 | 43·6 | 6·9 | 11·4 | | | | | | |

Bibljoteka nasza cieszyła się również powodzeniem, dane statystyczne jej nie są tak przejrzyste jak w roku ubiegłym dlatego, że w ciągu roku szkolnego (styczeń 1932) zmieniliśmy jej system (obecnie system dziesiętny). Zasadnicze liczby jednak podajemy dla ogólnej orjentacji.

## Statystyka bibljoteki na rok szkolny 1931|32.

| Księgozbiór ogólny | |
|---|---|
| Tomów | Dzieł |
| 1012 | 852 |
| **Wyszczególnienie** | Dzieł |
| Uczniowska | 397 |
| Baletrystyka | 140 |
| Naukowa | 315 |

| Czytelnictwo w ciągu roku szkolnego 1931\|32. | Dziew | Chłop. | Dor. | Razem |
|---|---|---|---|---|
| Liczba osób wypożyczających książki | 90 | 102 | 11 | 203 |
| Obecnie jest czytelników. | 37 | 41 | 11 | 89 |

| Liczba wypożyczanych książek w ciągu roku szkolnego | Przeciętna liczba książek przeczytanych na 1-go ucznia |
|---|---|
| 3247 | 16 |

Bibljoteka otwarta jest 2 razy tygodniowo po 2 godziny.

Tych kilka cyfr ujętych w skromne rubryki charakteryzują poniekąd życie naszej szkoły. W roku przysłym niewątpliwie będą one jeszcze dokładniejsze, zamierzamy bowiem zmienić względnie ulepszyć organizację pracy szkolnej pod każdym względem. Lata najintensywniejszej ciężkiej pracy, poświęconej utrwaleniu jej bytu są już za nami.

Dziś każdy pracownik Górki rozumie, jakie znaczenie ma ona dla dziecka przewlekle chorego — wchodzimy już na otwarty i gładszy szlak jej rozwoju i niewątpliwie dojdziemy do jeszcze lepszych wyników.

**E. K.**

# Co mówi nasza młodzież i dziatwa i co do niej mówią?

## *Wieszczka.*

Do sal tęczowych raz weszła
Przybyła z nad Nidy fal,
Urocza i dobra wieszczka
Co w radość zamienia żal!
Ach tak! Ach tak!
Nad każdem białem łóżeczkiem

Schyliła promienną twarz —
I rzekła: teraz już wiecznie
Dziecino cieszyć się masz!
O tak! O tak!
Kwiat szczęścia zakwitać może
Na glebie przesiąkłej łzą,
W błękitnym zanurz przestworze
Szlachetną duszyczkę twą!
Ach tak! Ach tak!
Niech myśl i czyn będą jasne,
Jak gwiazdy, co w niebie lśnią,
Niech górski Zdrowieńców
Zastęp
Dobro w krąg roznieca skrą!
Ach tak! Ach tak!

---

# *Radość życia.*

Radość życia leży wszędzie,
Gdy ją człowiek przyjąć pragnie,
W pieśni, w czynie i w legendzie
W czystem sercu na dnie.
Radość życia bujnie wzrasta wszędzie
W pieśni w czynie i w dziwnej legendzie.

Kto ją posiadł ten bogaty,
Choćby biedny był i chory,
Ona dolę stroi w kwiaty,
Śpiewa snom nieszpory!
Radość życia serce stroi w kwiaty,
Kto ją posiadł ten wiecznie bogaty.

A. N.

## MARSZ.

My dzieci z Górki, w świat poniesiemy,
Zdolność do pracy, szczytne zasady,
Ipowinności podźwigniem brzemię,
By zakwitł szczęściem sad doli blady.
Marsz, marsz Górczanie, marsz na wyżyny,
Gdzie w słońcu płoną szlachetne czyny!
Złe przeciwności nas nie ustraszą,
Sztandary cnoty poniesiem dumnie,
Aż Bóg położy zasługę naszą,
Na prac społecznych wzniosłej kolumnie.
Wtedy radością serca zapłoną,
I zło odejdzie przepastną stroną!

## DROBNE RADOŚCI.

Drobne radości zbierać można tak, jak się zbiera kwiaty,
Niesie je księżyc, jasna zorza, słońce i wiatr skrzydlaty.
A już bierzemy je najwięcej
Od naszych braci - ludzi,
Pełne ich serce, pełne ręce,
Zaś ciężar ten nie trudzi.
Starczy ich zawsze do podziału z tymi, którzy są smutni,
Pociecha snuje się pomału jak haft na wróżki sukni.
Drobne radości są jak wiśnie,
Co rzeźwią umęczonych,
Więc każdą która błyśnie
Pochwyć w piosenki tony!

**Pomagając propagowaniu naszej idei — przyczyniasz się do ratowania chorych dzieci od kalectwa, a nawet śmierci.**

**Pamiętaj o swym obowiązku i odpowiedzialności przed przyszłemi pokoleniami. —**

# Wieczorem.

Zmierzchało się. Powoli liljowy cień wieczoru wsączał się w promienie słoneczne, rozpraszał je, przymatawiał I ziemia i niebo i pola i lasy i sady i chaty łączyły się ze sobą, wnikały jakby w siebie, rozpraszały się pojedyńczo, a łączyły we wspólnym wszystko obejmujących zmierzchu.

I byłaby cisza, gdyby nie światełka, co chwila gdzieś ukazujące się, co psuły migotliwym krzykiem ten harmonijny uścisk wszechświata.

Do tych to światełek w szarym mroku wieczoru, zdążał zmęczonym krokiem jakiś mężczyzna. Spieszyło mu się i pomimo widocznego znurzenia starał się podwoić tempo swego marszu. Gdzie dążył? Niewiadomo. Może uciekał przed ciemnością nocy, która jakby chciała wziąć go w swoje władze ramiona sunęła z cichłym bezszelestnym krokiem tuż za nim. A może goniły go wspomnienia z miejsc, z których jaknajprędzej chciał się oddalić, a może trapiły go myśli przestępcze, od których chciał uciec, a może głód...

Nieznajomy przed pierwszem napotkanem światełkiem stanął i oparty o jakieś drzewo czy parkan. długo patrzył wgłąb oświetlonej izby, po której wśród słabo zarysowujących się sprzętów przesuwała się sylwetka kobieca.

Tymczasem na niebie zaczęły ukazywać się pierwsze gwiazdy, figlarnie migające do równocześnie wschodzącego księżyca. Zwiewne jak tęsknota, srebrne światła rozsnuły się pomiędzy niebem a ziemią i oddzieliły znowu ciemniejszy kontur rzeczywistości od ułudnych astrali.

Nieznajomy mógł teraz rozejrzeć się gdzie zawiodły go strudzone nogi.

Przed sobą miał długi rząd chat powtulanych między śpiące sady. Popatrzył znowu w oświetlone okno i zawahał się, zrobił ruch jakby chciał iść dalej. Zatrzymał go przeciągły skrzyp otwieranych drzwi. Nieznajomy przytulił się do ściany. Na drogę szybkim krokiem wybiegła kobieta. Podróżny popatrzył za nią, a gdy znikła między najbliższemi chatami, ostrożnie skradając się wszedł do izby. W chacie oprócz, może dwuletniego dziecka bawiącego się uwitą lalką ze szmatek, w drewnianej na biegunach kołysce, nie było nikogo. Podróżny obrzucił wzrokiem wszystkie sprzęty w izbie. Następnie szybkim krokiem podszedł do małej komody, na której stała lampa i z błyskiem zadowolenia w czarnych oczach zgarnął do porfelu kilka złotych, które tam leżały.

Dziecko do tej pory nie zwracało uwagi na przybysza, lecz gdy ten

był już przy drzwiach, podniosło chabrowe oczy z pod swojej zabawki i wyciągając rączki z uwitą kukłą wyrzekło:

„T a t a".

Nieznajomy spojrzał na lnianą główkę maleństwa i ciemny rumieniec wystąpił mu na twarz.

Może przypomniał sobie inne, lecz podobne do tych gdzieś zostawione kochane konopne włosy, nad otwartem jasnem czołem aniołka. Ciężkim krokiem podszedł ponownie do komody, drżącemi rękoma położył zabrane pieniądze i uśmiechając się do dziecka wyszedł aby w srebrnej poświacie księżycowej nocy, ochłodzić piekący rumieniec na obliczu.

**Walek.**

Propaguj ideę leczenia dziecka przewlekle chorego. Czytaj, prenumeruj nasze pisemko. Poznaj duszę dziecka z tego co mówi i pisze. —

# KRONIKA GÓRKI.

Radjo, łkają skrzypce i baśń tęczowa
Rozświetla się w duszy tysiącem ko-
[lorów,
Na ścianach się kładzie jaśń księży-
[cowa
I snuje obrazy czarodziejskich wzo-
[rów.
Radjo, łkają skrzypce, drżą stru-
[ny ręką
Czyjąś w oddali szarpane w unie-
[sieniu,
Skarżą się serca bolesną męką,
Zaklętą w struny w najwyższym
[natchnieniu.
Radjo, cichną skrzypce, by w pieśń
[kojącą
Zebrać wszystkie tony, aby złotą
[strugą
Popłynęły po falach eteru, dźwię-
[czącą
Słońca piosenką, radosną i długą.

Dnia 18-go maja komitet Redakcji miesięcznika nszego otrzymał w darze od Tow. Przyjaciół Górki, detefon. Ponieważ radjo nasze jest zależne od prądu przeto nie mogłyśmy korzystać z wielu pożytecznych odczytów i t. d. Obecnie, pomimo, że choroba zmusza nas do siedzenia w jednem miejscu, jednakże, za pomocą naszego aparatu utrzymujemy ścisły kontakt ze światem, dzięki kilkunastu metrom drutu i maleńkiej aparatury wyławiamy wszystkie ważne wiadomości, rozkoszujemy się czarowną muzyką, która często koi smutek, hypnotyzuje i myśli kołysze do snu.

---

Dnia 24-25 b. m. odbył się u nas zjazd ogólno-krajowy nauczycielstwa i lekarzy szkół uzdrowisk. Na zjeździe tym, gdzie zebrało się liczne grono lekarzy, pedagogów, obradowano nad stworzeniem i wyodrębnieniem szkół uzdrowiskowych oraz nad wytknięciem kierunku i programu dla już istniejących. Po dwudniowych

obradach uczestnicy zjazdu zwiedzili naszą Górkę wraz z jej objektami, poczem rozjechali się do domów.

**Podziękowanie.**

P. Wiluszowi Dyrektorowi gimn. w Stopnicy, ślemy najserdeczniejsze podziękowania za sympatje z jaką się odnosi do Górki, a zarazem za przysłane nam książki. Proszę nam wierzyć, że życzliwość Sz. Pana jest nam bardzo miła droga, a przesłane podręczniki dodały bodźca do nauki.

**Pobyt p. H. Nagórskiej.**

Przez kilka dni bawiła u nas wielka przyjaciółka Górki i dzieci w niej przebywających, nad wyraz zacna i kochana p. H. Nagórska. Pani N. wiele czasu poświęca dzieciom i młodzieży, prowadzi różne pogadanki pogodnej treści oraz deklamacje. To też dziatwa pojawienie jej się na sali wita z wielkim entuzjazmem, a każda chwila spędzona w towarzystwie dobrej Pani pozostawia dużo pogody i otuchy.

**Imieniny.**

W ostatnich dniach maja i pierwszych czerwca obchodziliśmy imieniny p. dr. Żwanowny oraz adjunkta sanatorjum p. dr. Sałamańczuka.

Personel i dziatwa lecząca się składali solenizantom życzenia oraz wręczono kwiaty.

**Przyjazd dzieci kolonji sezonowej.**

Od pierwszego czerwca rozpoczął się sezon w kolonji letniej na dobre. Życie zawrzało w całej pełni. Autobusy z szumem i turkotem zajeżdżają, a z nich wysypują się gromadki bladej, anemicznej dziatwy która tu przyjeżdża z różnych miast na wypoczynek i dla poratowania zdrowia Życzymy wszystkim naszym koleżankom i kolegom miłego spędzania czasu w zieleni brzózek górczańskich, na szerokich polach gdzie wzrok może sięgać daleko a życiodajne słońce przywraca siłę i zdrowie.

Dnia 4 b. m. odbędzie się doroczny zjazd członków Górki oraz przyjaciół. Na zjeździe tem będą obradowane sprawy finansowe i inne.

---

Naszej Drogiej Opiekunce z Polskiego Radja p. Wandzie Tatarkiewicz-Małkowskiej ślemy serdeczne podziękowanie za tak kochaną i ciągłą pamięć o nas. Korzystając z małego detefonu członkinie redakcji „Górki” zawsze mile słuchają Kochaną Panią i niecierpliwie wyczekują — co też dziś o Górce będzie.

Tak przyjemnie i dobrze słuchać, że gdzieś o setki kilometrów, ktoś o nas myśli i pamięta.

Równocześnie ślemy gorące podziękowanie wszystkim tym dzieciom, które tylko dzięki stałej propagandzie przez Kochaną

Panią, przesyłają skromne datki ze wszystkich stron Polski na leczenie dziecka, za które niema kto płacić.

Serdeczne Bóg zapłać!

## KONCERT.

Dnia 18 czerwca było u nas wielkie święto. Dzieci z całego sanatorium wyjechały na werandy górne i dolne — nikt nie pozostał w sali. Przybyła również i kolonja sezonowa; około 400 dzieci chodzących i leżacych skupiło pod sanatorjum, aby słuchać koncertu stopnickiego gimnazjum.

Koncert udał się imponująco. Orkiestra, chóry męskie i mieszane, deklamacje składały się na całość. Z najpiękniejszych była, „żabia symfonja" kompozycji p. Dyr. Wilusza.

Dlatego też serdecznie dziękujemy P. Dyr. Wiluszowi, Szanownemu Gronu Nauczycielskiemu i Kochanej Młodzieży Gimnazjum w Stopnicy za tych kilka chwil prawdziwej rozkoszy. Pamiętać i wspominać będziemy to długo, długo.

## Zakończenie roku szkolnego.

Skończona nauka. Po całorocznej pracy zebrały się wszystkie dzieci w dużej sali własnoręcznie przybranej zielenią i bukietami kwiatów, aby otrzymać cenzurki i pożegnać na dwa miesiące trudy i radości, a czasami i smutki.

Na wszystkich buziach odbija się oczekiwanie.

Lecz oto wchodzi już p. dr. Starkiewicz wraz z naszem nauczycielstwem i gośćmi.

Krótkie serdeczne przemowy p. p. dr. Starkiewicza i kierownika Kuroczko, a potem wesoła beztroska piosenka odśpiewana przez chór szkolny.

„Pocóż bracia w szkole siedzieć" i inne.

Nasze najmłodsze, te z oddziału pierwszego i drugiego, mają takie coś do powiedzenia, a więc wierszyki o burkach, lalkach, ołowianych żołnierzach.

Po popisie dziecięcym najważniejsza część programu rozdanie świadectw. P. dr. Starkiewicz ogląda każdą cenzurkę podaną sobie przez p. Kuroczko i wręcza dzieciom, a te z dumą pokazują je swoim pielęgniarkom, bo przecież mamusie daleko, a trzeba się komuś pochwalić wynikiem całorocznej pracy.

# Od Redakcji.

Dzisiejszy numer wychodzi ze znacznem opóźnieniem, wywołanem wielką pracą przy kolonjach sezonowych, wobec bardzo licznego zjazdu dzieci.

Przepraszamy za to bardzo naszych Prenumeratorów i Przyjaciół. —

*Redakcja.*

CENY OGŁOSZEŃ: za tekstem: cała strona — 50 zł.; 1/2 strony — 30 zł.; 1/4 — 20 zł.; 1/8 — 12 zł. — Drobne — za 1 słowo 10 gr. Przed tekstem — 2 strona cała — 80 zł. — Tabelaryczne, fantazyjne — 50% drożej.—

Redakcja zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia. Ogłoszenia przyjmuje biuro Tow. Przyj. Górki — w Busku—Zdroju, lub drukarnia p. St. Łuszcza w Busku-- Zdroju. — Za terminowość ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

PRENUMERATA: rocznie zł. 6. — półrocznie zł. 3. — miesięcznie 50 gr. Numer pojedyńczy — 60 gr. — Prenumeratę wpłacać do PKO Nr. 21.330 — Tow. Przyjaciół Kolonji Leczniczej Dziecięcej w Busku—Zdroju.

Za komitet redakcyjny dziecięcy: **K. Błaszkiewiczówna.**

Redaktor odpowiedzialny: **W. Dobrowolski.**

Wydano nakładem Towarzystwa Przyjaciół Górki.

Wszelką korespondencję kierować: Busko—Zdrój, Górka, Redakcja „Górki”.

Druk. St. Łuszcza, Busko — Zdrój, Tel. Nr. 42.